

USI - Information Übungsbetrieb

*** **Work it out - Ganzkörperfitmix** ***

Das ultimative Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Training!



Übungsleiterin: Cornelia Bauer

„Dipl. Body & Vitaltrainerin“
Personaltrainerin & Pilates-Coach
„HipHop-Staatsmeisterin 2004“
„Nike dance Finalistin 2005“

Zeit: Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Kepler Hall, JKU-Campus

Eine Stunde, die alle Elemente der Kondition (= Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit) schult.

Gekräftigt wird mit kurzen Hanteln, Thera-Bändern, auf und mit der Matte und dem eigenen Körpergewicht.

Keine Stunde gleicht der anderen!!

Unterschiedliche Trainingsmethoden (Übungen auf Zeit, Tabata,...) machen das Training vielseitig und nie langweilig.

Zum Abschluss:

eine kurze **Stretching-Einheit** mit Pilates-Elementen zum Ausklingen der Stunde.

Ein tolles Training für den ganzen Körper!!!!

Mitzubringen:

- Trinken
- Festes Schuhwerk
- Handtuch
- Falls vorhanden eigene Hanteln und eigene Matte (nur begrenzt verfügbar)